

# 火遊びはしません！

防火教室では、避難訓練の様子を消防士さんに見ていただき、年長児は防火衣を着せてもらい、消防士になりきっていました。子どもたちは、DVDを見て火の怖さが分かり、自分の命を守る大切さを知ることができました。



## 親子教室

子育て支援センターでは金曜日に1歳児・2歳児の親子教室を行っています。粘土・スライム・玩具作りなどで楽しんでいます。



## にこにこタイム「クリスマスの飾りを作ろう」

開催日	時間	場所
12月3日(木)	9:00~11:00	各支援センター

\*安八町在住未就園児対象

## キッズビクス

開催日	時間	場所
12月2日(水)	10:00~11:00	森部こども園

\*安八町在住未就園児対象

## 年末年始のお知らせ

今年のちびっこ広場は12月24日(木)で終了します。新年は1月5日(火)から開始します。



## 冬野菜のミルクリゾット



### ■作り方

- ① れんこん、かぶは皮をむいて1cm角に切る。ブロッコリーは小さめの子房に分ける。
- ② 鍋にオリーブ油をひいて火にかけ、米を加えて3分程炒め、さらに①の野菜を加える。
- ③ 鍋にAを加えて時々混ぜながら中火で15分程煮たら、塩・黒こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、粉チーズをふる。

肥満予防レシピの紹介です。リゾットは水分が多く、野菜やきのこなどの食材をプラスすることで、カロリーや糖質を抑えて、少量でも満腹感が得られます。今回は、寒い時期にぴったりなれんこんやかぶなどの体を温めてくれる冬野菜を使用しています。また牛乳や粉チーズを加え、不足しがちなカルシウムやたんぱく質を補っています。

### ■材料(4人分)

- ・れんこん…80g
- ・かぶ…2個
- ・ブロッコリー…100g
- ・米…1カップ
- ・オリーブ油…大さじ1
- A
  - ・水…2カップ
  - ・固形コンソメ…1個
  - ・牛乳…1カップ
- ・塩…少々
- ・黒こしょう…少々
- ・粉チーズ…大さじ4

### ■栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー/243kcal	たんぱく質/7.4g
脂質/6.3g	炭水化物/38.5g
食塩相当量/0.8g	カルシウム/121mg